О ходе эксперимента и его осложнениях. Отчет за

Николай Михайлович Амосов

SHOUT
SHARE
IT

•

Две даты будет в декабре 2002 года: мне 89 лет и 9 из них — с начала эксперимента… Конечно, хотелось бы подождать с отчетом до 90, но нет уверенности, что доживу. Опыт пропадет. Жалко. Основные пункты опыта уже описаны в «Преодолении старения» даже в газетах. Повторять нет смысла. Предельно коротко: нужно разорвать «порочный круг старения» через физкультуру и строгий режим. 1994-95 гг. — выполнялась вся программа. Но бдительность потерял — в 1996 г. стало тяжело бегать, а я не остановился. 97 г. — появилась одышка и стенокардия. Однако, особого беспокойства не испытывал: гимнастика с гантелями и ходьба пока остались. Сердце, между тем, сильно увеличилось в размерах. Об операции по поводу стеноза аортального клапана не думал: считал, что уже стар. У нас в Институте тогда оперировали до 60. А между тем, в 1998 появились обмороки, ночные приступы удушья. В феврале 1998 возникла идея — написать воспоминания. Назвали — «Голоса времен». Очень увлекся — сидел за компьютером по 8 часов. К маю книгу почти закончил. Но по улице ходил уже совсем плохо. И тут случилось… чудо? Наш хирург, Толя Руденко предложил идею поехать на операцию в Германию к профессору Кёрферу: он оперирует стариков в любом возрасте. Идеей загорелись моя дочь Катя — профессор кардиолог, и директор института акад. Г.В.Кнышов. Я был готов: книгу написал, оставил место для заключения. Вернусь — допишу, умру — закончит редактор. В Германии всё прошло хорошо. Кёрфер — отличный хирург. Поражение аортального клапана было очень тяжелым. Вшили «биологический», от свиньи, протез клапана. Ещё наложили два шунта на коронарные артерии. Отремонтировали: клапан, шунты на коронары. Электрокардиостимулятор уже был раньше. Вернулся, заключение к «Голосам " дописал, и объявил: — „Эксперимент окончен!". Так и думал: стареть тихонько, не сопротивляться. Но — не утерпел. Лёгкую гимнастику делал с момента операции, а через полгода вернулся к нагрузкам. Взял гантель, а осенью 1999 года начал бегать. С весны 2000 г эксперимент восстановлен почти в полном объёме. Вот и вся история. О теориях старения тоже уже писал и не раз. Идея: разорвать "порочный круг": старение — уменьшение нагрузки — детренироованность — уменьшение функции — и новое сокращение мускулатуры, функции всех органов — и ускорение старения. Я исходил из "порочного круга", который и хотел разорвать экспериментом. Для этого нужны мотивы, «сверхзадача». Для меня такой «задачей» были сначала —

хирургия, потом — наука и писание книг. Потом даже сама идея этого эксперимента. К сожалению, с ним не всё гладко. Досадно страдают движения: походка шаткая, лестницы — наказание. Странно, но бег трусцой по прямой дорожке — у меня долгое время сохранялся. (воображаю, как он жалко выглядел со стороны!). Руки за компьютером служат прилично, и почерк сохранился. Речь почти не изменилась, но выступаю теперь редко: — мода на мои доклады прошла. Зрение — в порядке. Но глуховат на правое ухо. Ушной аппарат пока помогает. Простуды — редко, 2–3 дня в году. Главная беда — спина! Из-за нее был начинал эксперимент в 1954 г, но спасти не мог. Но — облегчал жизнь. Сердце перед операцией в Германии было увеличено по объёму раза в три. (Такой стыд: кардиохирург — и такое допустить!!) За год после операции размеры сердца уменьшились вдвое — и это на фоне бега и гантелей! Врачи протестовали, но я не слушался: клапан же работал отлично. Электростимулятор Валера Залевский поменял в мае 2001 года — второй уже, с 1986 г.: Тоже служит хорошо. Легкие, печень, почки, кишечник — работали, как часы. Кажется, это всё, что можно сказать о телесном здоровье того времени — до января 2002 года. Куда важнее — изменение психики. Человек живет потребностями и убеждениями от "Целевой Функции " всего живого: "ЖИТЬ!": При этом мы все живем будущим: коротким, подлиннее, и дальше — если молод — совсем долгим. Но есть главная особенность старости: "Нет будущего!". То есть, оно ещё существует, но совсем куцее — в меру оставшихся лет и здоровья. А когда тебе 89 и от гарантии на клапан осталось 2–3 года — то будущее и совсем короткое. На долгие дела не размахнёшься! Что же ещё осталось? Интерес! Любопытство. Даже поправка на ограничение жизни на них не повлияла. Второе: удовольствие от самого процесса творчества. От свершения, «делания». За это и работаю: материал не иссякает. За время эксперимента написал и издал восемь книг. Наиболее значительная — "Энциклопедия Амосова " Донецк, «Сталкер». 2001 г. Большой формат, 460 стр. из двойных столбцов. Содержание: новая редакция прежних произведений по здоровью, воспитанию, философии, политике (без беллетристики). Четверть текста переписано заново. Название уж очень претенциозно, но его придумало Издательство, я бы постеснялся так хвастать. Сайт в Интернет существует третий год. Ведет его моя соратница и друг Вера Борисовна Бигдан. Даю адрес: http://www.icfcst.kiev.ua/amosov. Содержание Сети меня не всегда устраивает, но зато есть возможность публиковаться без хлопот. Нет, не думайте, что я преувеличиваю свою науку: Последние годы она делается по книгам, без экспериментов.

Польза от неё иллюзорна — несравнимая с хирургией. Но для исследований уже нет условий. Последний большой социологический опрос через газеты (10000 ответов!) проведен в 1997 совместно Б.Н. Малиновским и В.Б.Бигдан и Т.И.Малашок. Образ жизни: кабинетный учёный за компьютером. С добавлением двух часов гимнастики, преимущественно под новости телевидения и западных радио. Еще один час гуляния в парке для бега и ходьбы. Два раза в месяц — посещения института: друзья, ученики, бывшие больные, пациенты для консультаций. Не много людей приходит — 3–5 человек. Бывают редкие заседания в Академии — член Президиума. Чтение: Газеты. "Книги фактов". Воспоминания. Отторжение вызывают романы и сериалы — за исключением старых фильмов со знакомыми актёрами. Политикой интересуюсь — одинаково — украинской и российской. От активного участия категорически отказываюсь. Не скучаю. Счастлив? "На свете счастья нет, а есть покой и воля". Всё описал, а ведь главное содержание жизни — в другом. В думании над трудными вопросами. Вот они: Куда идет человечество? Можно ли достигнуть счастья в жизни отдельного человека через управление собственной психикой? Мыслимо ли такое управление обществом, чтобы граждане были довольны и состояние природы устойчивое?. Разумеется, ни одна из проблем не решаема. Но думать — интересно. Есть еще вопрос о парапсихологии: это самая большая тайна. Я — сомневаюсь. Когда фантазировал над экспериментом, то 100 лет и был намеченный крайний срок. Увы! Не состоится: переоценил. Слишком много болезней, лет для начала опыта было многовато и наследственность плохая… В резерве, для финиша, есть убеждение "Умирать не страшно": испытал при операции. Всё! Кончаем беллетристику, обратимся к практическим вопросам: Вот оценка эксперимента на начало 2002 года: "ДА".Собирался продолжать систему в сокращённом объёме. Я его описывал. Оптимист! Однако уже в начале 2000 г. было ясно: старение не остановилось. Но — замедлилось. (А может и это мне только казалось? Не было чистоты опыта: контроля и статистики.) Ещё раз повторяю рекомендации другим, чудакам, если такие найдутся: "Не больше половины моего объёма упражнений. Контроль врача обязателен." Без этого — не могу советовать — люди очень разны и ненадёжны. Вхождение в эксперимент — даже в половину его — требует не менее трёх месяцев. Основа успеха — интерес к жизни. Без этого — не стоит и начинать.

ОСЛОЖНЕНИЕ. Такая благодать была представлена в отчёте об эксперименте в самом начале 2001 г, за восемь лет! "Всё хорошо!". Большие нагрузки идут, и хотя старение тоже двигается

— шатает при ходьбе, ухудшается память, но книжки пишутся и издаются. Стволовые клетки в лобных долях (будто-бы!), дают новые нейроны и связи и, хотя, нужно всё записывать, чтобы не забыть, но ещё можно что-то придумывать для своего удовольствия…. Есть надежда «дожать» десятилетний срок эксперимента — до начала 2004 года. Если спина позволит! Но… может быть, в самом деле, существует "Закон расплаты"? "Получил удовольствие — заплати несчастьем? " Я — заплатил. И ещё не знаю, сколько буду платить. Хуже того: конец явно приблизился и "Общее освещение предстоящей жизни " нужно менять. Сбавить притязания и приглушить оптимизм. Или бросить всё, к черту. Сознаться: Проиграл!! Не буду играть в загадки. В январе 2002 г. случился инфаркт миокарда. "Крупно-очаговый, трансмуральный, задне-боковой стенки левого желудочка". Так написали в истории болезни. Не было ничего, с чем можно связать инфаркт. Житейское дело: 28 дек. занимался мелким ремонтом стола, пилил, неудобно повернулся и жесточайшая боль «прострелила» поясницу. Да так, что не мог ни сесть, не повернуться, шага ступить. С трудом дополз до дивана. Догнала таки, проклятая спина! Именно с неё, с радикулита, началась моя физкультура почти пятьдесят лет назад. Но так сильно не болело уже давно: мнил себе, что эксперимент помогает… 11 дней крепился, принимал болеутоляющие средства… а утром 8-го января случился короткий приступ одышки. Болей в сердце не чувствовал. Только пульс аритмичный — частые экстрасистолы. Одновременно появился сильный кашель, отдающий, в ту же больную спину… Врачи у нас свои: дочь — Катя, кардиолог, член-корр, заведует клиникой. Зять — Володя — хирург, тоже профессор, и тоже — кафедра. Оперирует всё — включая и сердце. Оба работают в главной городской больнице, Октябрьской. От нас живут отдельно, но близко. Жена встревожилась, позвонила. Приехали оба. Катя расспросила, послушала, взяла пульс и сразу сказала:

— Похоже на инфаркт. Давай вызывать со скорой инфарктную бригаду. Есть такие специализированные машины скорой помощи: врачи — кардиологи, и аппараты: от электрокардиографа до искусственного дыхания и дефибриллятора, на случай остановки сердца. Приехали, сделали инъекцию, измерили давление, поставили капельницу, взяли кровь на анализ, записали всевозможные кривые на пленках. Не буду всё это перечислять… Сердце не болело, но спина и кашель не позволяли двинуться. Обсуждение кардиологов: "подозрение на инфаркт". Через несколько часов привезли данные анализов: они — плохие: очень высокие концентрации специфических

инфарктных ферментов. Сомнения нет. Нужно к Кате в клинику, в инфарктную реанимацию. А время уже позднее, часов девять.

— Папа, нужно ехать! В любой момент может быть хуже. До этих слов я лежал смирно, как полагается больному. Смерти от остановки сердца не боялся. Одышки не было. Но тут заявил твердо:

— На ночь глядя, в больницу не поеду! Завтра успеем… Уговоры и угрозы не помогли, и ночь я провёл в своей постели. Утром 9 января, на носилках снесли в карету. Так-то вот: — экспериментатор поехал в карете. Десять дней провёл в больнице. Два дня донимали сильнейшие боли в спине, ходить не мог. По кабинетам — рентген, лаборатории, операционная — возили на коляске, как когда-то в Германии. Инфаркт подтвердился. Сердце увеличилось, в плевральной полости появилась жидкость, её даже пытались отсасывать через прокол. На ЭКГ — характерные изменение кривых и большие нарушения ритма. Анализ крови плохой. Температура повысилась. Сердце не болело — только спина. И ещё надсадный кашель. Но на следующий день пришёл отличный доктор "по позвоночнику", В.В.Гонгальский, сделал укол в поясницу и через час боли ослабли — смог ходить по палате. Других больших неприятностей не испытал. Исследования, измерения, пункции, инъекции, капельницы — были во множестве, но терпеть можно. Иголочки теперь тонюсенькие, а сёстры опытные. Всегда буду их вспоминать с благодарностью. Палата была отдельная, с санузлом и душем. Подумал: "Небось для начальства сделана". Впрочем, без телефона и телевизора. Посетители из нашего института навещали каждый день. Газеты и еду приносили родные. Есть не хотелось. Одышки, стенокардии и экстрасистол не было. Я отнёс это на счёт эксперимента: "миокард — мол - тренированный". Нужно же себя чем-нибудь утешать. Катя кардиолог современный, активный: ходить по коридору разрешила на пятый день. Силы не было, шатало изрядно, за сестру держался. Зато — всё по моей активной философии. Описывать подробности лечения нет смысла: технология. В больнице пролежал 9 дней. Главное было — переосмыслить эксперимент. Над этим и думал с момента поступления. Неужели допустил промашку? Рассмотрим дело критически. В самом начале эксперимента порок аортального клапана (стеноз) был совсем незначительный, а через 5 лет упражнений — чуть-чуть не погубил. Спасла операция Кёрфера. Бывает ли такое прогрессирование стеноза без эксперимента? Да, бывает и в те же сроки: есть статистики. Но нагрузки, возможно, ускорили. Был ли эффект омоложения? Был. Хорошо бегал. Голова работает. Но она и без этого была "на уровне". Так легко

обмануть себя, когда очень хочется. Вот теперь — инфаркт "на ровном месте". Врачи говорят: бывает. Любой геронтолог скажет: "Старику такие нагрузки не подходят". И мне говорили. Не слушался. В общем: "Ошибку давал, Амосов". Сделаем ревизию "исходных позиций " эксперимента. Процесс старения объективен. Старики дряхлеют: все функции ухудшаются. Есть даже новый термин: «Апоптоз» — "опадение листьев " "самоубийство клеток". Запрограммированное в генах. Это для не делящихся, вроде нервных или мышечных клеток. (Наука и Жизнь, № 12, 2001 г., академик В.П.Скулачев). Другой механизм — для «делящихся» клеток — соединительной ткани или эпителия — У них есть предел деления и «счетчик»: деление замедляется почти до остановки, возобновление гибнущих тканей почти прекращается. Правда, старение по прежней теории — от "накопления помех" с детренированностью, то, что я исповедывал в начале эксперимента, тоже не отрицается. С ней, как раз, можно бороться тренировкой — должна помогать. Видимо, все процессы старения взаимодействуют. Мой эксперимент направлен только против третьего, думал — что самого главного. "Опадение листьев" — не остановишь, когда на двор подступил декабрь! То же и счетчик числа делений клеток (телемераза). Так и старость: сам вижу — ходить труднее и память хуже.

Тренировка полезна, но много не даст. Чем старше возраст — тем меньше надежд на упражнения. Исключение (может быть?) составляет голова, мозг. Те самые "первичные стволовые клетки", которые сохраняют молодость и активируются от упражнения. (Это, если допустить, что сведения из "Науки и Жизни" верны. Проверить по первичным текстам в условиях Киева мне уже не удастся). Такие грустные выводы получились. Зря, выходит, я старался девять лет. Базовый термин "Режим ограничений и нагрузок" я ввел в 1953 году. Почти полвека делал гимнастику из 1000 движений без пропусков. Последние 20 лет ещё и бегал. Верю в тренировку. Книга "Раздумья о здоровье", где всё было напечатано, с 1979 года издавалась десятки раз, на пятнадцати языках, общий тираж, (с журналами) — за семь миллионов. Но «Режим» — одно, а "эксперимент по нагрузке — в пять раз больше. В 80 лет это ещё можно было вытянуть, а в 88 — 89 — видимо, уже нельзя. Правда, странно, что поразились в основном ноги, тазобедренные суставы. Руки в порядке. Что делать? Продолжать упражнения теми членами, что еще двигаются. Остановиться просто не могу, привык. Теперь пусть это будет уже не эксперимент, а просто физкультура с гантелями. К счастью, болезнь Паркинсона пока не находят. Но коррективы необходимы. Нагрузки нужно уменьшать (по мощности), с

расчётом на перенесенный инфаркт, хотя бы в 3–4 раза. Дальше рисковать нельзя. Ходьбу ограничить по скорости, бег — прекратить. Да и не получается, если бы и хотел. Не знаю, уж по какой теории, но — факт. Я — продолжаю. Из больницы вернулся 20 января. Два дня упражнялся «вхолостую», потом взял 5 кг гантель и стал делать с ней до 200 движений в день за 4–5 приемов. В малом темпе. Остальные — до 2000 движений — без нагрузки, с удлиненными интервалами, чтобы не допускать никакой одышки и учащения пульса более 80. (В покое кардиостимулятор поставлен на 70.) Сокращение нагрузок по мощности, в сравнении с прежними — в 4–6 раз. Двигать руками — не тяжело, а ходить — трудно из-за суставов и спины. Дома, по коридору — ещё ничего, а на улице — 20-30 минут, и каждая неровность на панели отдаёт болью… Беда в том, что мой позвоночник — как «сломался» в декабре, так и не входит в норму. Про сердце я уже почти забыл, а спина не давала жизни до последних месяцев… На рентгенограммах такие изменения в позвонках, что трудно ожидать добра. В начале февраля в институте проверили сердце, сделали снимки, а затем сутки носил на поясе аппарат «Холтер» — это коробочка непрерывно записывающая ЭКГ. Конечно, врачи нашли на плёнке еще кое-какие неполадки ("Групповые желудочковые экстрасистолы", новое ухудшение функции) и назначили новые лекарства… Так что теперь у меня 5–6 видов таблеток… Как у заправского больного старика. Впрочем, это так и есть: не будем прикрываться звонким словом «эксперимент». Наблюдения за весом, мочой, кровяным давлением, пульсом, веду строго. Все записывается в дневнике, наряду с жизненными заметками. Размеры сердца буду контролировать на рентгене, и на УЗИ, как раньше. Раз в полгода — делать анализы крови. Уверенности нет в том, что ничего нового не случится. Поэтому веду прежний образ жизни: чтение, новости по ТВ и радио. Но 2000 движений — всяких — все же делаю. По коридору хожу один час, но медленно. На улицу стал выходить, когда жара с сентябре спала. Не часто и плохо. А главное — за компьютером. Иллюзия полезной работы. Как переменчива судьба! По инерции буду продолжать думать о науке: "Самоорганизация — организация — эволюция"? Может быть — обрисуется целесообразность мироздания? Под занавес — пересмотр философии? Не думаю….. Последний текст дописан в конце ноября. До 89 лет осталось меньше месяца. Лето выдалось очень тяжелым. В марте-апреле, пока было прохладно я пытался наращивать нагрузки — гантель, и даже немножко бегал… С болями в спине постепенно справился ценой довольно вредного средства — называется «Деклофинак». По таблетке, дважды в

день — "противовоспалительное и противоревматическое". Долго принимать нельзя, но что сделаешь, если спина не отпускает даже на пару дней? Кроме того, кардиологи лечат сердце — еще три вида таблеток. От сильных болей в тазобедренном суставе — еще таблетки — «шипучка». Резервов здоровья уже не осталось, исследования на УЗИ показывают увеличение сердца… Ходить по улице почти не мог, когда все лето была жара, а меня шатает, как пьяного… Только в октябре немного отжил… Так и сидел за компьютером все лето, под вентилятором, отрабатывая «эксперимент», сокращая вдвое для интернет «мировоззренческие» разделы «Энциклопедии»: — "Разум, человек, общество, будущее". К этому прибавились новые рассуждения по парапсихологии — "Другая физика "— по терминологии моего учителя в студенчестве — В.Е Лашкарева. Теперь на эту тему масса книг издается. Интересные факты тоже есть, хотя мои взгляды и не изменились: материализм. Давал интервью на общественные темы, немного — о здоровье для московских и киевских газет и радио — как будто ещё достаточно хорошо. Очень сдержанно упоминал об эксперименте: что уж теперь хвастать! Дважды выступал с публичными лекциями в престижных университетах. Дались они тяжело и вызывали обострения всех болей. Так, в числе прочего, закончилась и эта карьера — стрессы стали не переносимы… Да и унизительно было, когда студенты меня вели по залу под руку…. Наш " Профессорский клуб" летом не работал, а осенью я уже не пошёл. И в институт перестал ездить. В общем: "нормальный старик"! Но анализы крови неважные. Сердце на рентгене дальше не увеличивается. Пробовал неделю не делать никаких упражнений — стало совсем плохо. "Привязан к тачке". На улицу выхожу раз в неделю по полчаса — таким шагом, что стыдно \перед знакомыми. Дома шагаю медленно в сумме — минут 40. Гимнастики - много — 1000 движений, но с гантелью (5 кг.) — в сумме около 200, с большими интервалами. Таким образом, Эксперимент "скорее мертв, чем жив". А может быть — наоборот — всё же — жив. Бросить ведь тоже не могу. Попал в плен к собственным затеям. Времени занимает часа два. Но куда его деть — время? Понимаю, что читатели хотят видеть голый оптимизм: " Амосов преодолел старение большими нагрузками" "Вот он — бегает в садике в 85 лет" …Я, честно — не виноват. С самого начала, 9 лет назад, страдал только сам, стариков не агитировал на подражание. Всем советовал — "максимум — половина моих нагрузок!" "Постепенность и еще раз постепенность в их наращивании - от трех до шести месяцев". К счастью, стариков и не увлек, а молодым — такие нагрузки не выходят за пределы с

спортивных. Даже и собственную неудачу не могу отнести за счет эксперимента. Оперировавший меня профессор Кёрфер, сказал, что изменения в клапане были связаны с инфекцией — «эндокардитом». Это, будто бы, видно по характеру удаленного клапана. Ему виднее — он видел тысячи. Я — сомневаюсь — не было у меня периода инфекции., не мог я его пропустить. После операции прошло четыре года, и перешитый протез клапана ведет себя нормально. Впрочем, до гарантийного срока осталось еще 1–2 года. Судя по ухудшению состояния и моей таинственной болезни суставов, их вполне может не хватить. Впрочем, не будем сетовать: сколько будет — столько и хватит. Разберу лучше несколько принципиальных вопросов. Годятся ли такие большие нагрузки для стариков? Напомню, что старческий возраста считается от 75 до 90 л. (дальше их называют "долгожители"). Теперь то я думаю, что "не годятся". Но ведь потому и названо было «Эксперимент». С обоснованиями, но без обещаний и гарантий. С многократными предупреждениями об осторожности. Кроме того, десять лет назад не известны были современные биологические механизмы старения, исключающие такие примитивные опыты, как мой. Нет, не буду оправдываться: все же некоторую вину в пропаганде опыта за собой чувствую. Надо было делать и молчать. Но если опыт начат в 80 и ждать результатов еще десять, то когда же было говорить? Язык не повернется агитировать за омоложение долгожителей после девяносто. Второе. Пределы нагрузок были явно завышены. Так ведь для того и эксперимент — чтобы по максимуму переносимости. Третье. Надо было сокращать упражнения много раньше, не ждать пока сердце совсем откажет. Ну, а главное: была допущена элементарная неграмотность в диагностике нарастающего стеноза клапана. Здесь я поделю ошибки с нашими институтскими специалистами — инструментальщиками и кардиологами. Всё делалось честно — каждые полгода проходил обследование. И все молчали. Впрочем, они полагаясь на мой авторитет: "Шеф. Он всё сам знает." Вот такие дела.